

パソコンを用いた「郷土食」の学習

— 郷土食の体験を通して効果的な食物学習の試み —

丸 山 久 子

I はじめに

「食」は人の体をつくと同時に心を支えるものであり、適正な食生活は健康に生きるための“要”ともいえる。今は飽食の時代とかグルメブーム等、多くの人が「食」に大変関心をもっている。しかし、健康な食生活という観点から見ると必ずしも適正な食生活を営んでいるとは言えず、食生活が原因とみられる健康障害も多く聞かれる。そのため、厚生省及び農林水産省では、今後の望ましい食生活新指針として平成2年末のほぼ同じ時期に「新たな食文化の形成にむけて」—90年代の食卓への提案—を、また、それと前後して通商産業省も同年に「心豊かな食空間の創造」についてのビジョンを提案している。これらは、日本のこれからの食生活の方向を考える指針として、また、食物教育を行う上での重要な柱となるものと思われる。

昨今の青少年の食生活をみると大変な偏りがあり、それが問題行動や学習意欲欠如の一因になっているとも言われている。情報化が急速に進み、生活が多様化している時代の中で、これから家庭を築き親となる生徒が健康な生活を営むには、男女とも食生活に関する基礎的な知識や技術を持ち、各自の生活様式にあわせて適正な食生活を一人一人が組み立て、実践できる力を身につけることが大切である。しかも、これらのことを家庭の中で体験し、学ぶことはなかなか難しい昨今である。そのため、小学校・中学校・高等学校のそれぞれの発達段階に合わせた系統的な学習の場が益々必要となり、時代の変化に対応した効果的な学習指導が求られている。

以上のことをふまえ、この研究では、前報—研究報告第113号 パソコン導入による「郷土食」の教材化—データベース化した郷土食について、引続きこれを活用した学習の展開を試みた。そして能率的でかつ楽しく学習ができるよう工夫を行い、パソコンを活用する学習・郷土食についての体験学習等の実践を試み、食物教育の効果を高める指導方法を探ろうとしたものである。

ここで意図したことは、生徒が身近にある「郷土食」の体験を通して日本の食文化を学び、学習のもしろさを実感するとともに、学習を自分のものとして受け止めることである。その結果、各自の適正な食生活のあり方について主体的に学ぼうとする意欲を起すことを目指したものであり、これからの家庭科の授業改善の方途を探る一助となることを願いここにまとめた。

II 研究の視点

食生活の社会化が急速に進み、様々な情報が氾濫し、食べることを、特に若者は一つのファッションと捉える傾向がある。その結果、誤った情報の影響による食生活のひずみ現象、無軌道な食行動等が多く見られ、心身共に色々な障害が起きている。

このような現状において、家庭科の学習指導では、生活の変容や生徒の実態に合わせた学習、新たな視点に立った効果的な学習の実践が今、最も求められているといえよう。

食物教育で、生徒の実態に即した指導を行うには栄養面だけの強調ではなく、食べ方をも加えた多角的・総合的な学習と、その上できるだけ学習を自分のものとして受け止めさせる指導が必要である。そのためには、生徒の持っている情報の活用や生の生活体験を通した学習を多く取入れ、生徒それぞれの生活の中で感得させることが効果的であると考ええる。

前報（研究報告113号）では生徒の身近にある教材による学習が有効と考え「郷土食」の教材化一の指導を試みた。生徒が郷土食の実体験を通して主体的に学習する方法やパソコンを用いて県内各地域の郷土食をデータベース化する方法、及びその学習について報告し、同時に新潟県内の郷土食（または郷土料理）300件余りのデータを一冊にまとめ、希望者に提供している。

これに引続き、ここではデータベース化した「郷土食」の学習の展開に焦点をあて、これを活用した指導・パソコンを用いた食物指導の実践を試みたものであり、生徒の多様化に即した学習についての効果を高める有効な方法を探ろうとしたものである。

内容は、主に食物指導の参考資料とするための生徒の食生活の意識と食行動の実態調査、生徒の身近にある「郷土食」を教材とした体験学習、とパソコンを活用した指導の実践等、今後の食物教育のあり方を探る手がかりとなるよう考えた。

- | | | |
|-----------------|---|------------|
| 1 食文化学習の意図 | } | 113号P1～2参照 |
| 2 郷土食と食文化指導の理念 | | |
| 3 郷土食と日本型食生活の指導 | | |

4 内容の構成

- | | | |
|---------|-------------------------|----------------------|
| 1. 実態調査 | 2. 郷土食の収集とデータベース化及びその活用 | 3. 学習指導の実際の3項より構成した。 |
|---------|-------------------------|----------------------|

III 実態調査 — 食生活に対する意識と食行動について —

食物指導の参考資料として食生活に関する意識・食生活への関心の持ち方健康感、食生活の問題点の把握のための学習指針等について実態調査を行い、前報と合わせて考察した。

調査の方法

対象：県内の高校生1367人 その家族473人 中学生456人 小学生231人 婦人グループ386人

方法：被調査者による調査紙記入、一部面接

期間：平成元年2月～平成2年12月

1 調査の結果

(1) 食生活への関心について

今の食環境の中で生徒はどのように関心を持っているか食生活に対する概略的傾向について調査した。

① 関心の有無

男女共に食生活について関心は、大変高いことがこの調査から読みとれる。指導に当たっては関心の内容を把握し、生徒の興味・関心を考慮した学習方法の工夫が必要と思われる。

② 食生活への関心の内容

女生徒には、やせ願望が強い者が多いことがこの調査にも顕著に現われている。ダイエットについての関心を示す理由の中に・太っているといじめられる・好きな洋服が着られなくなると困る、等の記述もあった。

男子にもスリム志向が以外に多くいた。

親については、子どもの食生活に対する考えを聞いた。

(2) 生活時間と食生活について

① 起床時間（起床時間と食事）

朝食の欠食理由が前報の調査では「時間がない」ことがトップであったので、朝の生活時間と合わせた調査した。

起床時間は登校前1時間～40分が70%以上であるが、中には登校5分前という生徒もいた。しかし、食事時間が「ない」と答えた者の殆どがテレビ、新聞、洗髪等はしていた。このことから考えると生徒は朝食をそれほど重要視していないことを意味していると思われる。

② 登校前にすること

家事参加の実態把握のため調査したが、結果は自分のことだけをして登校する生徒が86%で「ホテル住い」を思わせる者が多い実態であった。

A 洗髪 B 食事の準備 C テレビ・新聞を見る } ←----- 自分だけする
D 洗顔 E 食事 F 清掃 G ジョギング
a 食事の準備 b 清掃 c 洗濯 d 病人の世話 } ←----- 手伝をする
e 子守 f 弁当づくり
ペット（猫・犬・小鳥）の世話 ←----- その他

<上記について具体的にみると>

A 朝のシャンプーは		D 洗顔（特に歯みがき）		a 食事の準備		b 清掃	
毎日する	36 %	毎日する	94 %	主に自分がする	8 %	毎日する	6 %
ほとんど毎日	11 %	ほとんどする	5 %	手伝う	16 %	ほとんど毎日	2 %
時々する	32 %	時々する	1 %	何もしない	76 %	時々する	13 %
しない	21 %	しない	0 %			何もしない	79 %

③ 朝食について

毎日食べる 77 % 大体食べる 7 % ほとんど食べない 13 % 食べない 3 %

A 朝食を食べると答えた生徒の食事内容（調査当日の食事）

ア 和食（主食をご飯としたもの） 53 %

A ご飯・汁	8 %	B ご飯・汁・漬物	24 %	又 { 野菜サラダ	34 %	又 { 卵料理	32 %	D ご飯・汁・漬物	32 %	又 { 卵料理	32 %
				{ 野菜料理		{ 魚・納豆				{ 揚げ物	
										{ 焼物・煮物	

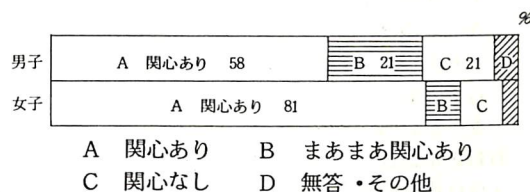


図1 食生活の関心の有無

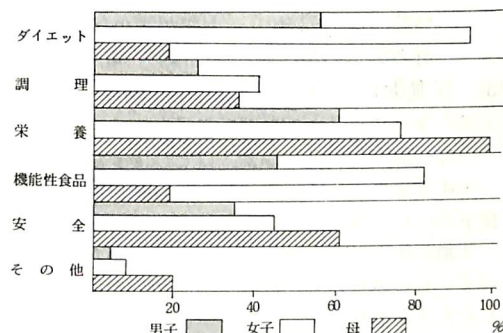


図2 関心を持っている内容（複数回答）

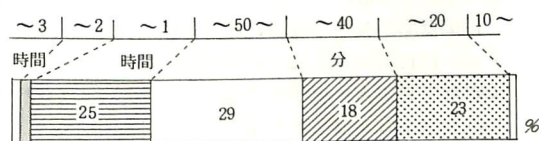
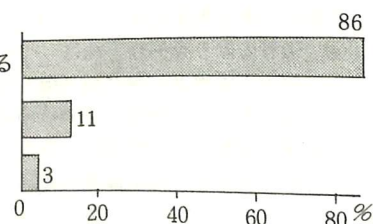


図3 起床・登校前何時間（分）か



イ 洋食（主食をパンとしたもの） 39 %

Aパンのみ 6 % Bパン・コーヒー 34 %又ジュース Cパン・卵料理 23 % 飲物 Dパン・卵・飲物 6 % サラダ Eパン・サラダ 5 % 牛乳 Fパン・牛乳 6 %

Gその他

ウ その他 8 %

前報と本調査から・和食では牛乳の摂取が少ない（和 5 % 洋 20 %）・野菜は和食でやや多いが全般的に少ない
・魚は洋食の時にはあまり食べていない

B 朝食を食べると答えた中で「家では食べない、あまり食べない」という生徒がいた。

その理由は次のようである。

時間がない62 % お腹がすかない、食欲がない32 % 作ってないと食べない4 %

好みのものがないと食べない 家では食べたくない その他2 %

(3) 栄養面について

① バランスを考えて食べているか

一食べたくない“おかず”はどうするか—

小中学生については主に学校給食について、高校生は家庭の食事について答えてもらった。

年齢の小さい方が嫌いなものでも何とか食べようと努力している。この調査からも健康な食生活の習慣化は小さい内が望ましいことがわかる。

青年期は食嗜好の完成期である点から見ても中学生高校生の学習の意味は大きいものと思われる。

② 牛乳の摂取について

近年食品の改良や保存料の使用、また加工食品の利用の増加により、カルシウムとリンのバランスや野菜の摂取不足が特に青少年の食生活の問題点となっている。その中でカルシウム源として利用が望まれる牛乳については学校給食で見ると、小学校の高学年から飲まない児童が増えはじめ中学校では激増するといわれる。

牛乳を飲まなくなった理由として生徒（中学生）は1 おいしくない 2 皆が飲まない 3 牛乳を飲まないのは流行だから 4 ミルクならよいが牛乳はダサイ感じ等を上げている。

③ 野菜の摂取について

野菜をちゃんと食べていると答えた生徒の中に、ハンバーガーにはさんであるレタスやサラダ菜の付け合せ、パンに添えてある野菜程度で一日の合計が30 gで必要量の1/10という生徒もいた。

④ 栄養の偏りを補う方法は

—健康・栄養ドリンク剤（機能性食品）の飲用—

生徒の多くは、野菜不足やその他の栄養の偏りを補うには健康・栄養ドリンク剤が一番有効と答えた。

機能性食品が「特定保健用食品」として特殊栄養食品の中に位置づけられ（厚生省：平成2年11月）これに類するものは現在1,000種以上、昨年の売上本数は億単位であると言われる。薬局、スーパーマーケット、化粧品店からブテックまで取扱、売る側の情報も多いため当然の結果であると思われる。

生徒の飲用と健康・体力づくり事業団の調査（H2年）と比較した。

常用・時々飲用を合わせると男女とも60 %以上の生徒が飲用している。

理由：1 食事内容に不安・身体に良いように思う

2 皆が飲んでいる 3 カロリーが低い等であり、

飲用は偏食傾向のある生徒に常用が多かった。

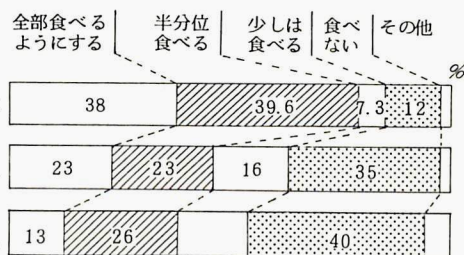
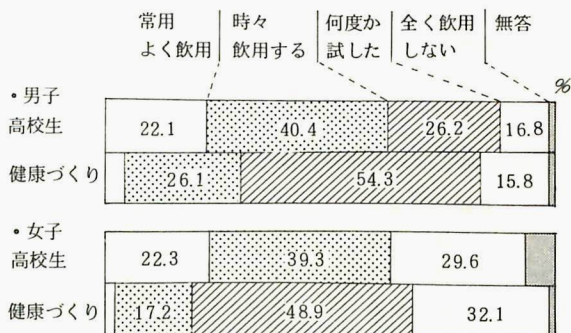


図5 食べたくないおかずはどうするか



〔注〕健康づくり＝健康づくりに関する意識調査

出所：財団法人 健康・体力づくり事業財団 平成2年

図6 機能性食品・ドリンク剤の飲用

(4) 家庭での食生活技術の習得について

家事参加の少ない生徒が多い中で、食生活の技術の習得の機会の実態はどのようになっているかを調査した。

技術の習得は、繰り返し行うことによって定着が図れることが多いが、家庭ではその機会が非常に少ないことが調査の結果からも読み取れる。

今の状態では、「何もしない＝出来ない」というまま大人になってしまうことになり、生活の自立や健康な生活を営むための基礎技術は、どの程度、また何時習得させるかが課題の一つである。

① 基礎技術習得の必要性

この調査では、「不要」と答えたものはいなかった。

② 技術の習得は何時がよいか

家事参加の機会を作ろうとしない生徒と、それを認めている親が多い実態の中で、自立が図られない現実の姿がこの調査から読取れる。

この調査では、現在家事の中心になっている主婦と生徒の考えとの差に大きな意味があるように感じる。

③ 具体例

実物や生徒の身近にある例ではどのようにするか、次のアイの例を示して答えてもらった。

ア 「みかん」「りんご」のどちらを選ぶか。

皮つきのりんごと温州みかんを目の前にして生徒はどちらを選ぶか聞いたところ、右図のようであった。りんごを選ばない理由は、味の好みより「皮をむくのがめんどろ」が優先する生徒が多かった。また「かむのがめんどろ」という生徒と、その反対に自分で皮をむいてもりんごの方を好む生徒もいた。この両者の違いは、小さいときの食習慣とも関連があることがわかった。

イ 家庭で食事を作る人が不在の時どうするか（主に、大体）

- 1 店から（出来たものを）買う
- 2 インスタントのものか家にある物で間に合わせる
- 3 自分で作る

④ 自分で作れる料理と

これから作れるようになりたい料理（高校女子）
高校の家庭科の教科書から料理名をあげたところ右図のようであった。

日本の代表的な行事の・おせち料理や・赤飯・おはぎ・巻すし等については市販品の利用がよいと答える者が多い。

その他市販品の利用がよいとした料理は・茶碗むし・煮しめ・肉じゃが・焼き魚・酢豚・天ぷら・カツ、フライ等であった。

理由は買った方が1 簡単 2 おいしい 3 経済的 4 家庭では作れない等であった。

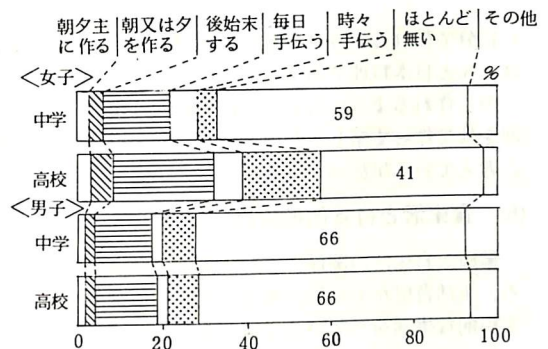


図7 食事作りや手伝いをするか

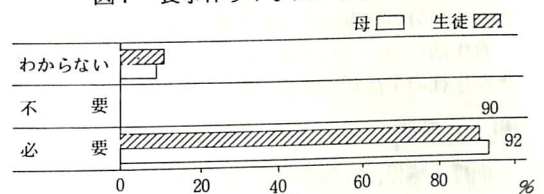


図8 基本的な技術の習得は必要か

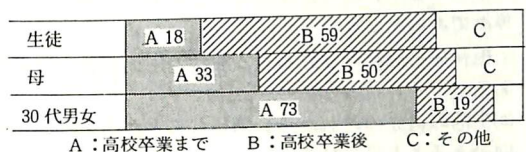
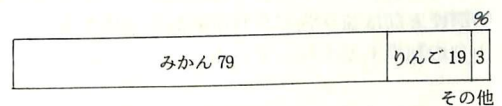


図9 技術の習得は何時がよいか



- | 理由 | みかん | りんご |
|------------|-----|---------------|
| 1. 味が好き | | 1. 皮をむくのがめんどろ |
| 2. 食べるのが簡単 | | 2. 食べるのがめんどろ |
| | | 3. 固い食べ物好まない |

図10 みかん・りんごのどちらを選ぶか

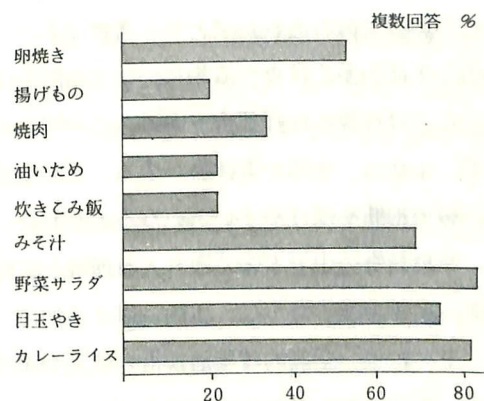


図11 自分で作れる料理

自分で作れるようになりたい料理については、右図のようにほとんど日本料理である。

但し作れるようになりたいが・料理は毎日作るの嫌・料理を皆で作って楽しみたい・誕生日やお祝いの時だけ作りたいと考えている生徒がかなり多い。

(5) 食生活と自覚的健康感

健康と食生活の関係について生徒の意識の実態調査したところ、生活習慣がある程度確立し規則的に食事をしている生徒と不規則な生活をしている生徒の差がかなり見られた。

特に食事には、不安がある・何となく不安があると答えた者が多かった。その理由はテレビや友だちの話を聞いていると何となく自分の食事のことが不安になると云うことである。

食生活についての不安は、精神的な不安にも影響していることが生徒の生活から読みとれる。

(6) その他

面接、感想、行動等から読みとれたこと

①規則的な食事をせず多回食傾向のある生徒の中には、お腹が空かないとか、逆に食欲がない、ちゃんと座って食べたくない等々であった。

②拒食症と過食症と思われる症状の生徒が各学校に増加傾向にある。

③生活の自立の遅れから、簡単なことが出来ない不安、集団の中で行動出来ない、自信がない不安等から不登校傾向のある者も見られる。

④平均消費エネルギーより極端にエネルギー消費量が少ない生徒がいる。

⑤簡便志向は益々強くなり市販品の利用が多く、知っている料理も殆どが市販品という生徒もいる。また、外食・中食の利用も多くなっている。

2 実態調査からの考察

健全な生活を営むための「自己管理能力」の育成が強調されて久しいが、食生活に焦点を当てたこの調査でも、生徒の殆どが家事参加の機会が少なく実体験の中での学習の場が限られている。そのため主体的に自己の生活を管理しようとする力をつける学習を意図的に行う必要があることを痛切に感じた。

この調査で読みとれたことから考察すると、主に次の1～10であると思われる。

- ① 生徒の多くは食べる物についての関心は高い。その内容には問題点が多いが、関心が高いということは指導には好都合であり、この関心を望ましい方向に向ける指導の工夫が望まれる。
- ② 生徒は、生活の実体験が少ないため生活観が乏しく、食に関する知識も売る側からの一方的な情報の影響を受けやすいということがわかった。自己の食生活を主体的に営む力をつけるには体験を学校教育の中でも多く取り入れ理論と実践の一体化した学習がより必要と考える。
- ③ 家事参加の減少は、生活に対する知識・技術の伝承も少なく家庭の中での生活技術が育ちにくいその結果、全般的な生活技術の低下や調理能力の低下につながっているものと思われる。
- ④ 生活技術や調理能力の低下は食生活の自立を遅らせることになり、同時に健全な食生活の実践が図れない一因にもなっている。

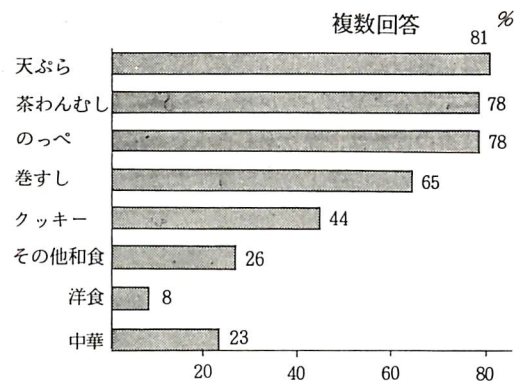


図12 自分で作れるようになりたい料理

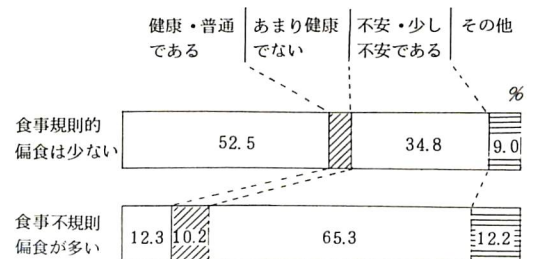


図13 食生活と自覚的健康感

- ⑤ 基礎的な生活技術の習得は、殆どの者が必要であると考えている。しかし、何時身につけるかについては、意見が分かれている。
- ⑥ 豊かさを求めながら現実の生活では、食の社会化の進展による画一的な味、簡便志向や技術の低下による潤いのない食事に傾く傾向が実態調査の中でも随所に見られた。現実を踏まえながら改善の新たな学習方法を探る努力が常に必要であると思われる。
- ⑦ 家庭で自分のことだけに時間を使っている生活は、家族間の心のふれ合いの機会も少なくなっているものと思われる。家庭科教育は、心を育てる学習の機会も多いが、もっと意図的に人と人との健全な関係を育てる体験学習を行う必要があると感じた。
- ⑧ 健康保持の条件は、ほとんどの生徒が知識としては持っているが実生活には生かされていない。具体的な生活の中での学習による実践が望まれる。
- ⑨ かつては家族と一緒に食事をとり、家事の手伝い等の体験を通して生きる力を体得していた。しかし、現在はその機会が少ないために日常の簡単なことが「出来ない」「分からない」が時には不安となって色々な食行動に表れている例も見られた。
- ⑩ 家庭の中の「個」の尊重と家族の協力・ふれあいのバランスが、これからは大きな課題であると思われる。食生活においては、小家族でも食事時間がバラバラの孤食、一緒に食事でも個食であったり家族間の情報交換よりテレビからの情報収集が多く、孤独や不安を産み出す一因となっていることが調査を行って感じられた。

身近にある「郷土食」を教材に、パソコンの活用・体験や実践活動を通して生活を理論的に認識させながら基礎技術の習得を図り、理論と技術の一体化した学習を行うことにより、生徒は健全な食生活を主体的に営む意欲を起し、食生活の自立能力が育つであろう。

IV 指導の実際

パソコンによる食物学習

生徒は、家事参加の機会が少なく生活実感が乏しい上に、売る側に立った情報過多の中に生活している。このような環境にある生徒に「食」の自立を図るための効果的な学習方法には、まず最初に自分の食生活の現実を客観的に捉えさせることが大切である。そして、学習を自分のものとして受け止め生徒自身が自ら学ぶ学習へと授業改善を図ることである。

生徒が自分の情報を確かめる方法としては、パソコンの活用が有効と考える。パソコンに対する生徒の反応は、当教育センターのパソコン実習に参加している生徒のアンケート調査によると、パソコンを用いた家庭科学習は約90%の生徒が「勉強が分かり易い」「おもしろい」と答え、「嫌い」は約4.2%（クラスで1～2名）程度であり生徒のパソコンに対する評価は以外に高かった（前報P7）

そこで、具体的に指導の在り方を探るために食物学習において、授業実践を試みたものである。